

## **Waxa la sameyn hadii lugugu sheego ama lagaaga shakiyo COVID-19?**

Hadii lagaa helo COVID-19, ama aad xanuusatid ka dib markaad ku dhawaatay qof qaba COVID-19, waad ka joojin kartaa ku fiditaanka COVID-19 ee dadka kale. Fadlan raac tilmaamaha hoose.

### **Astaamaha COVID-19.**

Astaamaha [guud](#) waa xumad, qufac, iyo neef yaraan. Astaamaha kale waxa ku jiri kara xumad daran, muruq xanuun, madax xanuun, cuno xanuun, iyo dhadhanka oo luma.

Hadii aad ku dhawaatay qof qaba COVID-19 oo aad astaamaha leedahay, waxa suurto gal ah inaad qabtid COVID-19. La xidhiidh bixiyehaaga daryeelka caafimaad si baadhis COVID-19 loogu sameeyo.

### **Ka qeybqaado wareysiga caafimaadka dadweynaha**

Qof ka socda caafimaadka dadweynaha ayaa kula soo xiriiri doona hadii lagaa helo COVID-19, badanaa tilifoон ахаан. Wareystuhu wuxuu kaa caawin doonaa inaad fahantid waxaad sameyn lahayd marka xiga iyo nooca caawimada aad heli karto.

Wareystuhu wuxuu ku weydiin doonaan magacyada iyo xogta lagala xiriirayo dadka aad baryahan si dhow ula macaamishay. Waxay kuu weydiinayaan macluumaadkan si ay u ogeysiin karaan dadka inay ku dhawaadeen. Wareystuhu lama wadaagi doono macaaga dadka aad la macaamishay.

### **Joog guriga marka laga reebo inaad heshid daryeel caafimaad.**

Waa inaad joogtaa guriga marka laga reebo inaad heshid daryeel caafimaad. Ha tagin shaqada, dugsiga, ama goobaha dadweynaha. Iska ilaali isticmaalka gadiidka dadweynaha, bajaajta, ama tagaasida. Weydii asxaabta ama xubnaha qoyska in ay kuu sameeyaan dukaamaysiga ama isticmaalaan adeega keenista khudaarta.

### **Wac ka hor intaanad u tagin dhakhtarkaaga**

Usheeg daryeel caafimaad bixiyahaaga inaad leedahay COVID-19, ama lagaa baadhay COVID-19. Xiro daboolka wajiga ka hor intaanad galin dhismaha. Talaabooyinkan waxay ka badbaadin doonaan dadka xafiiska ama qolka sugitaanka inuu xanuusado.

### **Ka fogow dadka iyo xayawaanka gurigaaga.**

- **Dadka:** Intii macquula, joog qol gaara oo ka fog dadka kale oo isticmaal suuli gaara hadii la helaayo.
- **Xayawaanka:** Xadid la xiriirkaaga xayawaanka carbisan iyo xayawaanka kale. Markay suurto gal tahay, qofkale oo guriga jooga hakuu daryeelo iyaga. Hadii ay khasab tahay inaad daryeeshid xayawaanka carbiska ah, xiro daboolka wajiga oo maydh gacmahaaga ka hor iyo ka dib markaad taabatid xayawaanka. Fiiri [COVID-19 iyo Xayawaanka](#) Macluumaad dheeriya.

### **Intee inleeg ayaan isgo'doomiyaa?**

1. Hadii aad leedahay la xaqijiyyey ama laagaga shakiyey COVID-19 oo **aad leedahay astaamaha**, waxaad joojin kartaa go'doominta marka:
  - Waaad bilaa qandho ahayd ugu yaraan 24 saacadood adoon adeegsan wax daawo qandho jabin ah **IYO**
  - Astaamahaagu [ay](#) wanaagsanaadeen, **IYO**

- Ugu yaraan 10 cisho ay kasoo wareegeen tan iyo intii astaamahaagii ugu horeeyey soo muuqdeen.
- 2. Lagaa helay COVID-19, lakiin **aanad lahayn wax astaamo ah**, waad joojin kartaa go'doominta guriga marka:
  - Ugu yaraan 10 cisho kasoo wareegeen tan iyo taariikhdiil lagaa helay COVID-19, **IYO**
  - Kumaad xanuusan COVID-19

### Ka hortag faafida COVID-19

- **Xiro daboolka wajiga** markaad la joogto dadka ama xayawaanka carbisan iyo ka hor intaanad galin xarun caafimaad. Hadii aanad awoodin inaad xirato daboolka wajiga, dadka qoyskaagu waa in aanay qol kula joogin, ama waa in ay xirtaan daboolka wajiga hadii aysoo galaan qolka.
- **Nadiifi gacmahaaga badanaa.** Ku maydh gacmahaaga saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbidhiysi. Hadii saabuun iyo biyo aan la helayn, isticmaal nadiifiyaha alkahoosha kasoo ka kooban ugu yaraan 60% alkahoola. Haku taabin gacmahaaga oo aan maydhneyn wajigaaga.
- **Dabool qufacaahaga iyo hindhisadaada.** Iska tuur tishuyuuga oo maydh gacmahaaga.
- **Nadiifi “Meelaha la taabto” maalin kasta**, sida miisaska korkooda, gacmaha albaabada, baadadka, suuliyada, tilifoonada, kiiboodhada, tilifoonada waaweyn, iyo miisaska dabadooda. Istimmaal nadiifiyaha guriga ama masax, oo raac tilmaamaha sawirka.
- **Hala wadaagin alaabaha gaarka**, sida weelka, galaasyada cabitaanka, koobabka, malqaacadaha, tuwaalada, iyo sariiraha dadka gurigaaga.

### Lasoco astaamahaaga

U hel caawimo daryeel caafimaad si degdega hadii astaamahaagu sii xumaadaan (hadii ay ku dhibayso neeftu, iwm) Hadii aad leedahay xaalad caafimaad oo degdega oo aad u baahan tahay inaad wacdid 911, u sheeg shaqaalaha tilifoonka inaad leedahay , ama yeelan kartid COVID-19. Haday macquul tahay, xiro daboolka wajiga ka hor intaanu adeega daryeelka caafimaad iman.

### Waa maxay farqiga u dhaxeeya iska go'doomin iyo karantimayn?

- **Isgo'doomin** waa waxaad sameysid hadii aad yeelatid astaamaha COVID-19, ama lagaa helay. Isgo'doomin macneheedu waa inaad joogtid guriga oo aad ka fogaatid dadka kale (sida xubnaha qoyska) mudada lagu taliyey si aad iskaga ilaalisid xanuunka.
- **Karantimayn** waa waxaad sameysid hadii aad khatar ugu sugnaatay COVID-19. Karantimayntu waa inaad joogtid guriga oo aad ka fogaatid dadka kale mudada lagugula taliyey lacala hadii aad qaadid. Karantimayntu waxay noqotaa go'doomin hadii marka danbe lagaa helo COVID-19 ama aad yeelatis astaamaha.

Macluumaad badan ayaa kuugu diyaara [xubnaha qoyskaaga, dadka kugu dhow, iyo daryeel bixiyayaasha](#).

### Macluumaad iyo Xog badan oo ku sahabsan COVID-19

Lasoco [xaaladaha hada ee COVID-19 gobolka Washington](#), [Governor Inslee's awaamirtiisa, astaamaha, sida uu u fidos](#), iyo [sida iyo marka dadku is baadhayaan](#). Fiiri [Su'aalahayaga Badanaa La Isweydiyo](#) macluumaadh dheeriya ahaan.

Khatarta COVID-19 lama xiriirto jinsi, isir ama dhalasho. [Fikirka qaldan ma caawinaayo la dagaalanka xanuunka](#). La wadaag macluumaad saxa dadka kale si aad iskaga ilaalisid kutireenaa iyo macluumaadka qaldan ee kale.

**Su'aalaha khuseeya COVID-19?** Waca khadkayagat **1-800-525-0127 oo taabo #**. Adeegyada turjumaada, sheeg kuuqadaada marka lagaa qabto wicitaanka. **Saacadaha wicitaanka:** 6 a.m. ilaa 10 p.m. Isniinta-Jimcaha and 8 a.m. ilaa 6 p.m. maalmaha fasaxa. Su'aalaha khuseeya caafimaadka, baadhista COVID-19, ama natijada baadhista, la xiriir daryeel caafimaad bixiyahaaga.

Si aad u codsatid dukumantigan, wac 1-800-525-0127. Macaamiisha naafada ka ah maqalka ama ay ku adag tahay, fadlan wac 711 ([Washington Relay](#)) ama iimayl u diril [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).